















# في حركات الأكتاف: كاتا وازا

## أول حركة للكتف: كاتا سيوا

\_ انت وخصمك مستعدان للمنازلة بعد التسليم. \_ ادخل بقدمك اليسرى بين قدمي خصمك واجذبه قليلا حتى يقع ثقله على اطراف قدميه.

- در على قدمك اليسرى وفي نفس الوقت مرر قدمك اليمنى بينك وبين خصمك وضعها امام قدمه اليمنى .
- مرتكزا على قدميك ارفع كوع خصمك الايمن بيسارك وضع كتفك الايمن تحت ابط خصمك ممسكا بثوبه عند الكتف كها هو مبين في الصورة.

\_ احكم قبضتيك ومل بجسمك الى الامام حاملا نبيل على ظهرك قليلا واجذبه بيسراك نحو يسارك متراجعا الى الوراء بخطوات قصيرة.

كرر التمرين اكثر من ٢٠ مرة للاتقان والسرعة



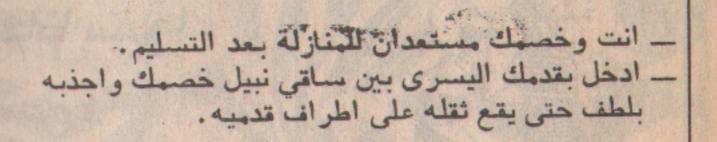






# ثاني حركة للكتف: سيوا ناج





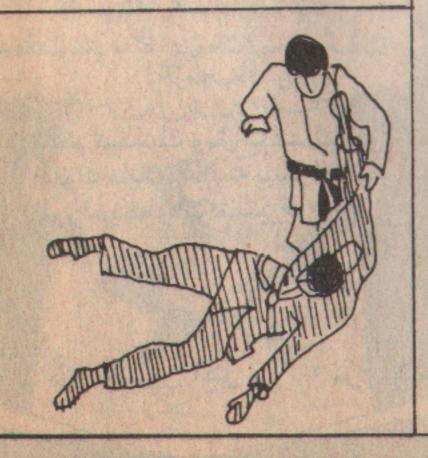


- در على ساقك اليسرى ومرر ساقك اليمنى في نفس الوقت بينك وبين خصمك ثم ارتكز على قدميك .

- في نفس هذا الوقت مرر كوعك تحت كتف خصمك الايمن دون أن تترك ثوبه كما في الصورة.

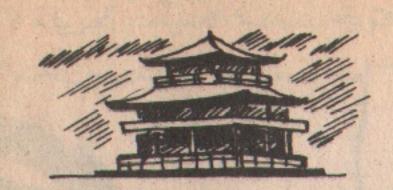
- اثن ركبتيك قليلاً وافسحهما الواحدة عن الأخرى حاملا خصمك على ردفيك.

- اجذب خصمك بيسراك الى يسارك وانظر الى اقصى اليسار.



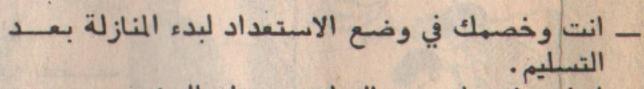
- تراجع بخطوات قصيرة وسريعة لتفسح لــه المكـان للسقوط،

كرر التمرين اكثر من ٢٠ مرة لتتقنه وتسرع به.



## ثالث حركة للكتف: كاتا غوروما





\_ اجذب خصمك بيسراك ليقدم رجله اليمنى.



- ادخل يدك اليمنى بين ساقي خصمك وامسك جيدا بسرواله من بين ساقيه.

- امدد او افرد ذراعك اليسرى تماما.

\_ في نفس الوقت أنحن حتى تضع خاصرة خصمك اليمنى على رقبتك ثم احمله على كتفيك كما في الصورة.

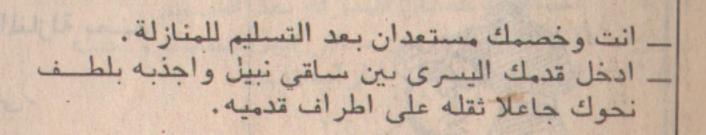


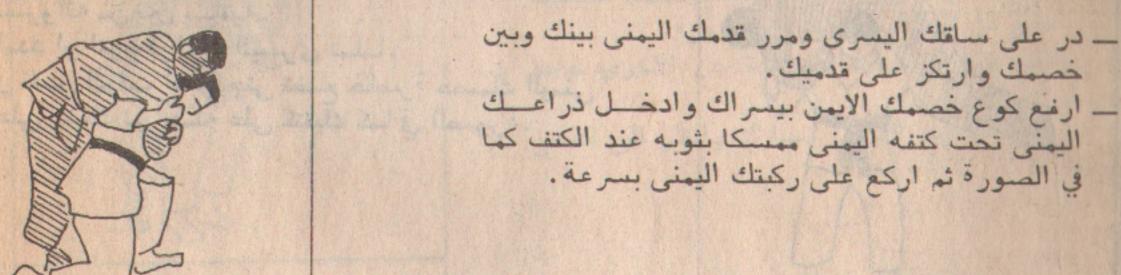
- في حلبة المنازلة سيحسب الحكم لك النقطة بمجرد حملك لخصمك على كتفيك فضع خصمك على الارض برفق. اما في خلال مشاجرة مع غريب الق به على الارض بعيدا عنك.

كرر هذا التمرين ٢٠ مرة حتى تتقنه وتسرع به



# رابع حركة للكتف: سيوا أوتوشي





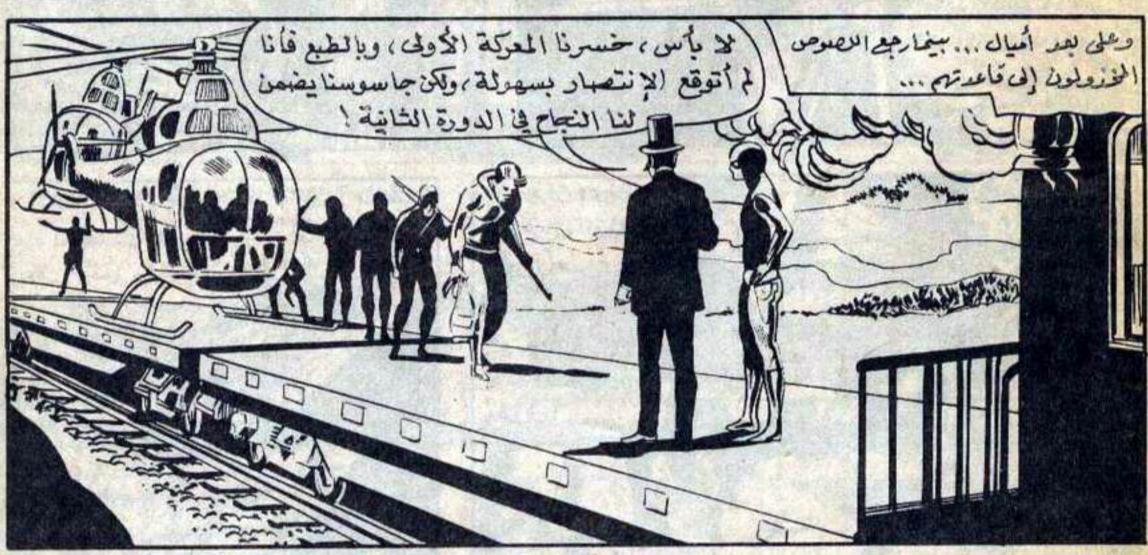
\_ مل الى الامام على قدمك اليسرى وانت تهبط السى الارض فيمر خصمك من فوق كتفك اليمنى الى الارض كما تراه في الرسم.

كرر التمرين . ٢ مرة حتى تصل الى السهولة والسرعة المطلوبة.









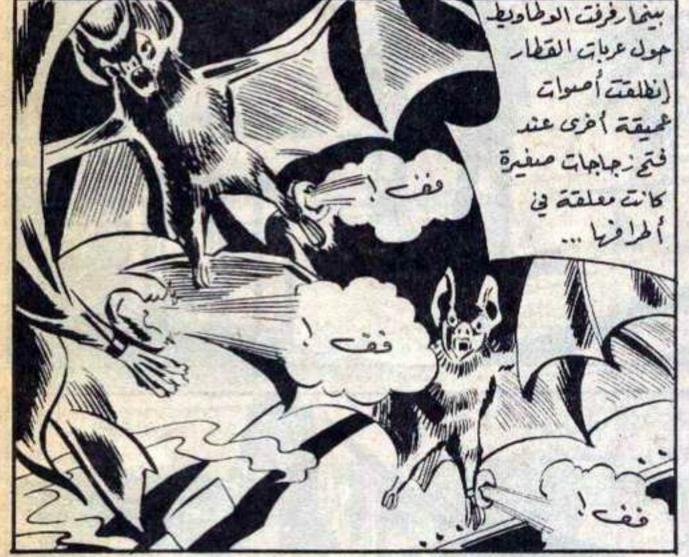








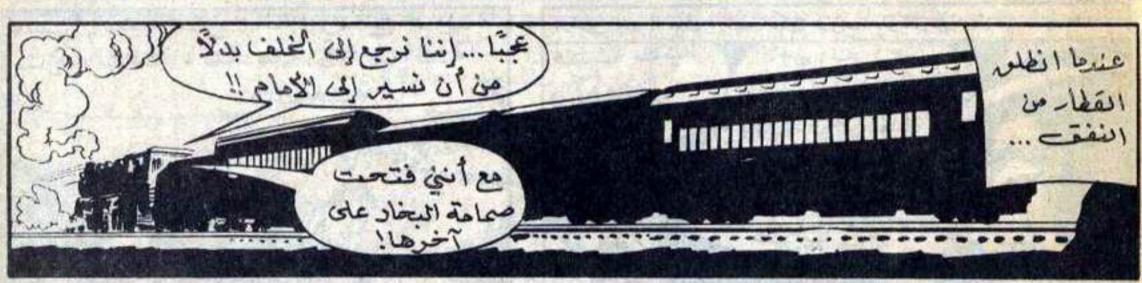














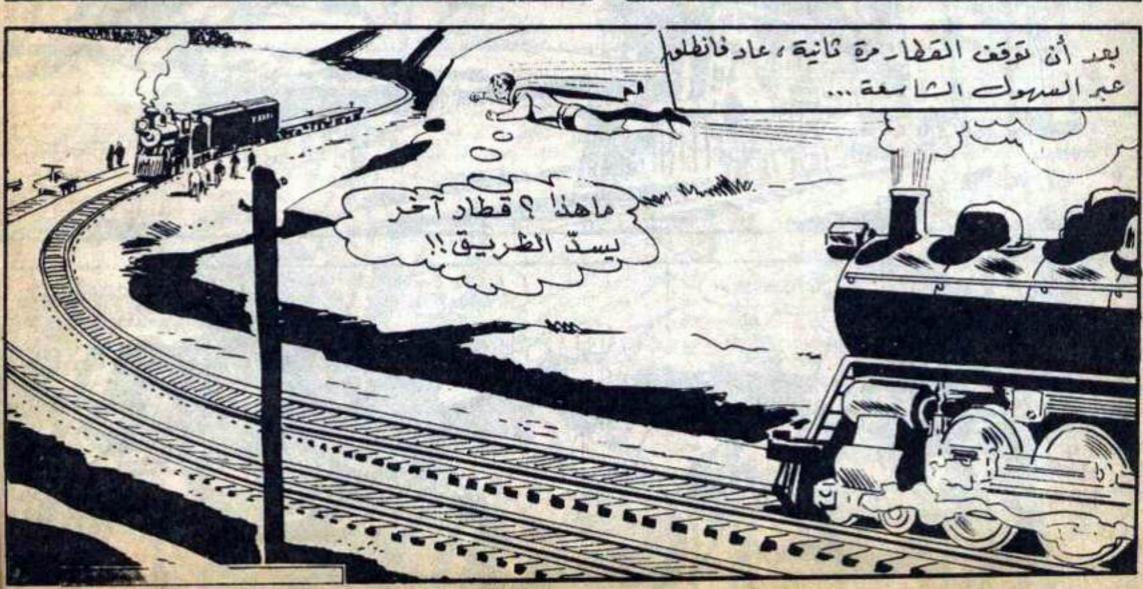




















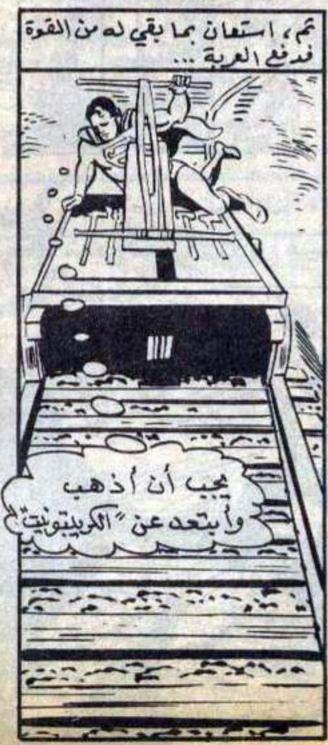
































































ماأسعدين برؤتيك

ماذاحدث ليدك؟





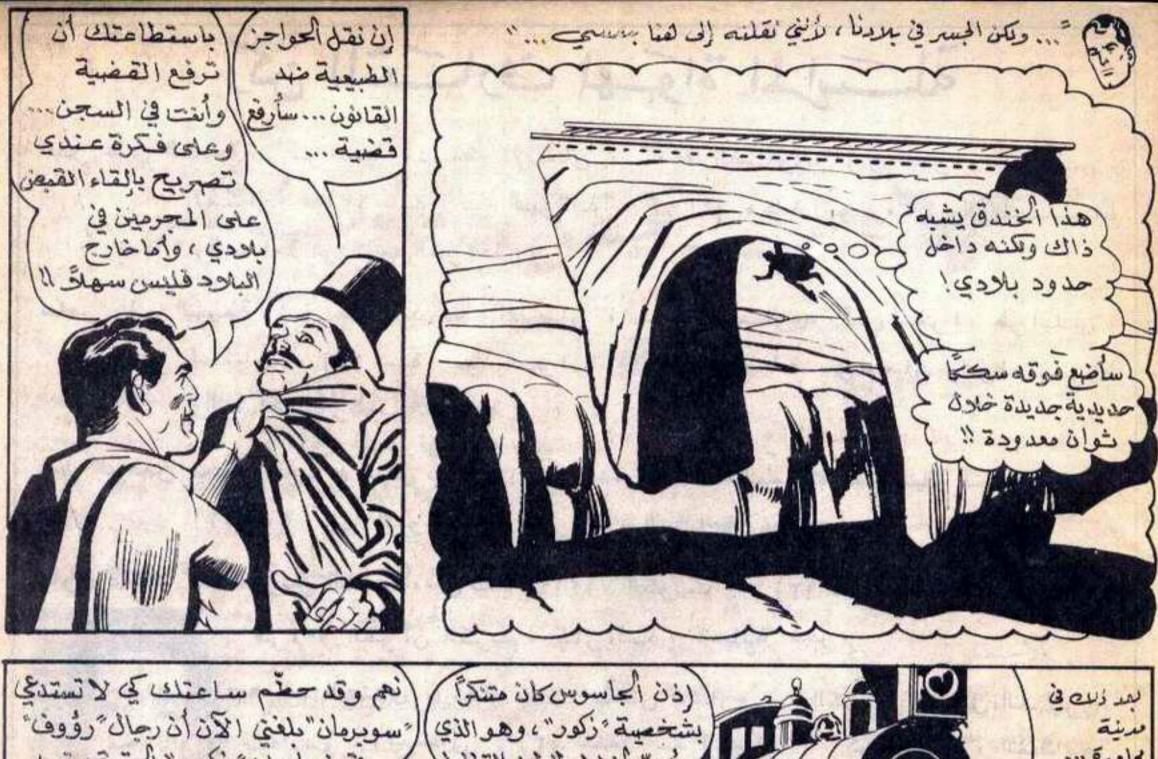


















# ركن التعسارف لهواة المراسلة

عمر علي الشيخة ، بو اسطة مدرسة الإيمان ، ساحة الضناوي، أبي سمر ا، طر اللس ، لبنان • (١٣ سنة \_ الهواية · قراءة مجلة سوسرمان والوط\_واط والسباحة وركوب الدراجة)

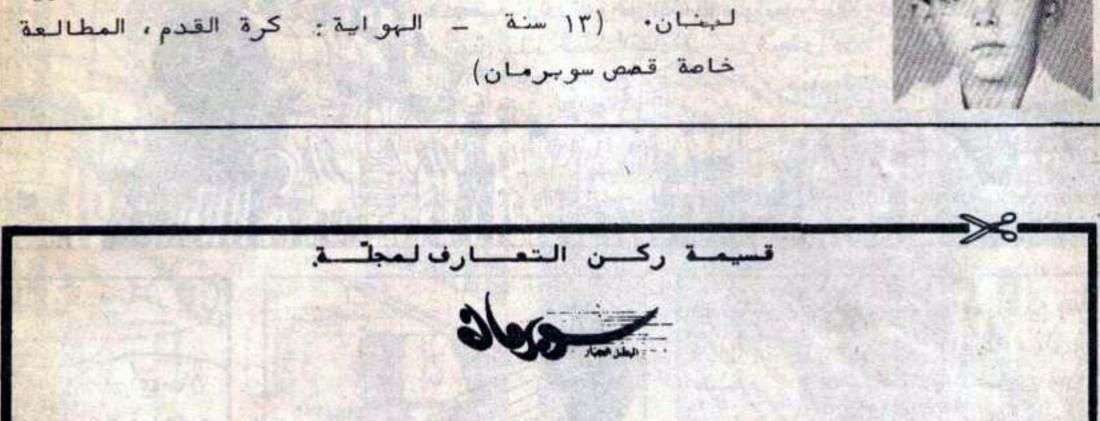
سامر علي الشيخة، بواسطة مدرسة الإيمان ، ساحة الضناوي، أبي سعرا، طرابلس، لـنان (١٢ سنة \_ الهواية: قراءة مجلة سوبرمان والوطبواط والسباحة وركوب الدراجة)

عبد الرحمن محمد حريري ، صب ٤٠١٩٨، جدة ٢١٤٩، المملكة العربية السعودية . (١٢ سنة \_ الهواية: القراءة، السباحة)

ضاري مسعد عبدالعزيز المسعد، صب ١٤١٢٣، الكويت . (١٣ سنة \_ الهو ايـة:

قراءة القرآن الكريم، كاراتيه، كتابة شعر،

هيثم الهندي ، ملك محمد طعان ،شارع عبدالكريم الخليل،الغبيري، سنان • (١٣ سنة \_ الهواية: كرة القدم، المطالعة



صندوق البريد أو رقم المنزل، الشارع، الحي أو المنطقة، المدينة، الم

# أجني في تخيفي ... وَبيُوتُ مُكِير

## الطائر ذو الحسّ الحراريّ

أكثر منه نشاطاً هو أحد أنواع الديـك الرومي (brush turkey) الذي يقيم على الساحل الشرقي في أستراليا. في خلال بضعة أسابيع، يبني هذا الطائر عشه من كومة من أوراق النبات المبلّلة بمياه الشتاء فيبلغ قطره ٣ أو ٤ أمتار وعلوّه متراً ونصف المتر. يبدأ هذا العشُّ بالاختمار إلى أن تبلغ حرارته ٣٥ درجة مئوية، وهي الحرارة اللازمة لتفقيس البيض إصطناعيا. ويقوم الذكر بمراقبة الحرارة باستمرار مستخدما منقاره كميزان للحرارة. فإذا كانت شديدة السخونة أحدث في العش ثقوباً للتهوئة، وإذا كانت شديدة البرودة أضاف المزيد من أوراق النبات المبلّلة. عندما تصبح درجة الحرارة في العشُّ مثالية، تحفر الأنثى في الكومة حفرة عميقة حيث تضع بيضها، ولا تلبث أن ترحل من غير أن تعير العشّ مزيداً من الاهتمام. أمّا الذكر فيبقى منشغلا في حفظ حرارة ثابتة في العش إلى اليوم الذي يخرج فيه الصيصان من البيض. وعندها يرحل هو أيضاً مثلها رحلت زوجته من قبله.

أكبر عشّ على الإطلاق هو الذي يبنيه نوع من الطيور (scrub fowl) يبلغ حجمه حجم الحجل، ويعيش في مناطق المحيط الهندي ــ الهادىء. يبلغ قطر عشه ١٢ متراً وارتفاعه ٥ أمتار.

### طائر الملي

وهنالك طائر يدعى الملي (mallee) يجمع فنّ الصناعة والحسّ الحراري معاً، وهو من وسط أستراليا حيث تتبدّل الحرارة بشكل هائل. يُكنّى هذا الطائر أيضاً بما معناه الديك الميزان للحرارة (thermometer fowl). وهو يبدأ بإحداث حفرة

يبلغ عمقها متراً واحداً، يملأها بأصناف الخضار مغطياً سطحها بطبقة رقيقة من الرمال. هنا يتعاون الذكر والأنثى، في حين يقوم الذكر بالقسط الأكبر من العمل. يبدأ العش بالاختمار خلال الأشهر الأربعة الأولى إلى أن تبلغ حرارته ٣٤ درجة مئوية. منذ ذلك الحين تبدأ الأنثى بوضع بيضة كل أربعة أيام في حجرة خاصة للتفقيس يحفرها الديك. ويبقى الذكر منشغلًا، طوال الأشهر السبعة الأولى، بمراقبة الحرارة يومياً وبدقة لامتناهية إلى أن يتمّ تفقيس البيضة الأخيرة.

#### البطريق

وأخيراً وليس آخراً يعيش البطريق(king penguin) في القطب الجنوبي البالغ البرودة من غير أن يبني عشاً له. تبيض أنثاه بيضة واحدة يحملها الزوج على رأس قدمه ملفوفة بخرقة من الجلد والريش، ويبقى ثابتا طوال شهرين لا يتحرك بينها تعصف الرياح الباردة. أمّا الأنثى فتقوم في هذا الوقت برحلة إلى البحر تقطع خلالها أكثر من مئة ميل لتقتات ببعض الطعام، تعود بعدها لتحرّر الزوج المسكين من مهمّة الاعتناء بالبيضة. ويكون هو قد خسر في هذه الأثناء كمية كبيرة من الشحم تساوي حوالي ٣٠٪ من وزنه، وذلك ليحافظ على دفئه ودفء البيضة التي تحمل مولوده.

ولله حكمةً في كلُّ ما خلق!

